



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 16 (ballet))



Début le jeudi 02 mars 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Animatrice de loisirs sportifs

PRE REQUIS :

Fournir un certificat médical.

MATERIEL :

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin, une serviette et prévoir une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 7GU0503

DESCRIPTION

Vous avez envie de vous détendre, assouplir et renforcer votre corps et accéder à une sensation de bien être ? Venez découvrir les bienfaits de la méthode Pilates et du stretching ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !

OBJECTIFS

Amélioration de la posture, tonification des muscles de l'ensemble du corps, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|---|
| Jeudi | 02-03-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 09-03-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 16-03-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 23-03-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 30-03-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 06-04-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 13-04-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 04-05-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 11-05-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 25-05-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 01-06-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |
| Jeudi | 08-06-2023 | 14:00 | 01:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |